«Утверждаю»

Директор МКОУ ООШ с.Тахтоямск

\_\_\_Шахурдина О.Д.

Примерное 10-дневное меню

МКОУ «Основная общеобразовательная школа с.Тахтоямск»

На осенне-зимний период (возрастная категория 12 лет и старше)

2023-2024 учебный год

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименованиеблюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | №рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| Неделя1День1 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | фрукт по сезону (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | №338 |
|  | Сыр | **10** | 2,3 | 3,0 | 0,0 | 36 | №15 |
|  | Хлеб пшеничный | **30** | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 58 | №13002 |
|  | Каша пшенная жидкая молочная с маслом  | **210** | 7,51 | 11,72 | 37,05 | 285,0 | №182 |
|  | молоко кипяченое | **200** | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 108 | №965 |
| Итого за завтрак |  | ***550*** | ***18,31*** | ***20,42*** | ***67,95*** | ***534,0*** |  |
| полдник | Компот из свежих плодов | **200** | 0,2 | 0,2 | 22,3 | 110 | №859 |
|  | плюшка | **150** | 11,34 | 20,1 | 93,3 | 386,7 | №421  |
| Итого за полдник |  | 350 | 11,54 | 20,3 | 115,6 | 496,7 |  |
| Итого за день |  | ***900*** | ***29,85*** | ***40,72*** | ***183,25*** | ***950,7*** |  |
|  |
| Неделя1День2 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | фрукт  | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | №338 |
|  | Рагу из овощей | **200** | 3,06 | 14,67 | 19,26 | 221,34 | №321 |
|  | чай с лимоном  | **200** | 9,02 | 2,28 | 15,42 | 114,66 | №377 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом | **50** | 3,09 | 7,09 | 21,88 | 129,17 | №2 |
| Итого за завтрак |  | **550** | 15,57 | 24,44 | 66,36 | 512,17 |  |
| полдник | кондитерские изделия | **150** | 20,7 | 19,50 | 44,40 | 471 |  |
|  | сок | **200** | 1,0 | 0,0 | 24,2 | 100 | №389 |
| Итого за полдник |  | **350** | 21,7 | 19,50 | 68,60 | 571 |  |
| Итого за день |  | **900** | 37,27 | 43,94 | 134,96 | 1083,17 |  |
|  |
| Неделя1День3 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | каша вязкая овсяная молочная | **210** | 18,99 | 28,23 | 84,34 | 667,8 | № 173 |
|  | чай с сахаром | **200** | 0,2 | 0,0 | 14,0 | 28 | №376 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом | **40** | 2,47 | 5,67 | 17,50 | 103,34 | №2 |
|  | фрукт  | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | №338 |
| Итого за завтрак |  | ***550*** | ***22,06*** | ***34,3*** | ***125,64*** | ***846,14*** |   |
| полдник | Бутерброд с повидлом | **150** | 37,59 | 34,48 | 164 | 1075,50 | №2 |
|  | Компот из свежих плодов | **200** | 0,2 | 0,2 | 22,3 | 110 | №859 |
| Итого за полдник |  | **350** | 37,79 | 34,68 | 186,3 | 1185,5 |  |
| Итого за день |  | **900** | 59,85 | 68,98 | 311,94 | 2031,64 |  |
|  |
| Неделя1День4 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Зеленый горошек с луком репчатым | **60** | 0,22 | 3,01 | 0,75 | 30,6 | №30 |
|  | Котлеты рыбные | **100** | 10,49 | 3,51 | 11,26 | 115,78 | №143 |
|  | Пюре картофельное | **150** | 3,06 | 4,8 | 20,45 | 137,25 | №694 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом | **40** | 2,47 | 5,67 | 17,50 | 103,34 | №2 |
|  | Напиток из шиповника | **200** | 0,4 | 0,17 | 20,35 | 125 | №388 |
| Итого за завтрак |  | ***550*** | 16,64 | 17,43 | 70,31 | 511,97 |  |
| полдник | фрукт  | **150** | 0,6 | 0,6 | 14,70 | 70,50 | №338 |
|  | кисель из плодов | **200** | 0,14 | 0,04 | 27,50 | 110,80 | №869 |
| Итого за полдник |  | **350** | 0,74 | 0,64 | 42,2 | 181,3 |  |
| Итого за день |  | **900** | 17,38 | 18,07 | 112,51 | 622,77 |  |
|  |
| Неделя1День5 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | фрукт  | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | №338 |
|  | макаронные изделия отварные  | **150** | 5,46 | 5,79 | 30,45 | 195,7 | №202 |
|  | Тефтели мясные | **60** | 8,87 | 9,83 | 11,71 | 171 | №279 |
|  | чай с сахаром | **200** | 0,2 | 0,0 | 14,0 | 28 | №376 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом | **40** | 2,46 | 5,67 | 17,5 | 103 | №2 |
| Итого за завтрак |  | **550** | **17,39** | **21,69** | **83,46** | **544,7** |   |
| полдник | Какао с молоком | **200** | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | №382 |
|  | Булочка веснушка | **150** | 11,7 | 9,18 | 99,24 | 417,0 | №429 |
| Итого за полдник |  | **350** | 15,22 | 12,9 | 124,73 | 562,2 |  |
| Итого за день |  | ***900*** | ***32,61*** | ***34,59*** | ***208,19*** | ***1106,9*** |  |
|  |
| Неделя2День6 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | фрукт  | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | №338 |
|  | каша рассыпчатая с маслом и сахаром, молоком,гречневая | **200** | 6,43 | 11,61 | 40,88 | 293,8 | №171 |
|  | чай с сахаром | **200** | 0,2 | 0,0 | 14,0 | 28 | №349 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом | **50** | 3,09 | 7,09 | 21,88 | 129,17 | №2 |
| Итого за завтрак |  | **550** | **10,12** | **19,1** | **86,56** | **497,97** |  |
| полдник | Кисель из брусники | **200** | 0,0 | 0,0 | 26,0 | 106,0 | №350 |
|  | плюшка | **150** | 11,34 | 20,1 | 93,3 | 386,7 | №421  |
| Итого за полдник |  | **350** | 11,34 | 20,1 | 119,3 | 492,7 |  |
| Итого за день |  | ***900*** | ***21,46*** | ***39,2*** | ***205,86*** | ***990,67*** |  |
|  |
| Неделя2День7 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | фрукт  | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | №338 |
|  | плов | **200** | 38,8 | 19,0 | 107,4 | 602 |  №265 |
|  | чай с лимоном  | **200** | 9,02 | 2,28 | 15,42 | 114,66 | №377 |
|  | Хлеб пшеничный  | **50** | 3,8 | 1,5 | 26,0 | 131 | №13002 |
| Итого за завтрак |  | ***550*** | ***52,02*** | ***23,18*** | ***158,62*** | ***894,66*** |  |
| полдник |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ватрушка с повидлом | **150** | 10,2 | 7,08 | 58,44 | 337,94 | №557 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | чай с молоком | **200** | 1,4 | 1,6 | 16,4 | 86 | №945 |
| Итого за полдник |  | **350** | 11,6 | 8,68 | 74,84 | 423,94 |  |
| Итого за день |  | **900** | **63,62** | **31,86** | **233,46** | **1318,6** |  |
|  |
| Неделя2День8 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | фрукт  | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | №338 |
|  | Каша манная молочная | **200** | 6,24 | 6,10 | 19,70 | 158,64 |  №390 |
|  | чай с сахаром | **200** | 0,2 | 0,0 | 14,0 | 28 | №376 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом | **50** | 3,09 | 7,09 | 21,88 | 129,17 | №2 |
| Итого за завтрак |  | 550 | ***9,93*** | ***13,59*** | ***65,38*** | ***362,81*** |  |
| полдник | молоко кипяченое | **200** | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 108 | №965 |
|  | кондитерские изделия | **150** | 20,7 | 19,5 | 44,4 | 493,2 |  |
| Итого за полдник |  | **350** | 26,5 | 24,5 | 54 | 601,2 |  |
| Итого за день |  | **900** | **36,43** | **38,09** | **119,38** | **964,01** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |
| Неделя2День9 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | фрукт  | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | №338 |
|  | макароны отварные с сыром | **200** | 19,86 | 13,6 | 84,87 | 522,71 | №204 |
|  | чай с лимоном  | **200** | 9,02 | 2,28 | 15,42 | 114,66 | №377 |
|  | Хлеб пшеничный  | **50** | 3,8 | 1,5 | 26,0 | 131 | №13002 |
| Итого за завтрак |  | ***550*** | **33,08** | **17,78** | **136,09** | **815,37** |  |
| полдник | булочка молочная | **150** | 14,61 | 4,22 | 85,19 | 436,85 | №545 |
|  | чай с сахаром | **200** | 0,2 | 0,0 | 14,0 | 28 | №376 |
| Итого за полдник |  | **350** | 14,81 | 4,22 | 99,19 | 464,85 |  |
| Итого за день |  | **900** | 47,89 | 22 | 235,28 | 1280,22 |  |
|  |
| Неделя2День10 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | фрукт по сезону (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | №338 |
|  | каша вязкая с маслом и сахаром, молочная, рисовая | **210** | 3,09 | 4,07 | 36,98 | 197 |  №168 |
|  | чай с молоком сгущенным | **200** | 1,4 | 1,6 | 16,4 | 86 | №945 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом | **40** | 1,9 | 4,3 | 13,1 | 78 | №2 |
| Итого за завтрак |  | ***550*** | ***6,79*** | ***10,37*** | ***76,28*** | ***408*** |  |
| полдник | Булочка с повидлом | **150** | 11,34 | 20,1 | 103,35 | 386,7 | 426  |
|  | чай с сахаром | **200** | 0,2 | 0,0 | 14,0 | 28 | №349 |
| Итого за полдник |  | **350** | 11,54 | 20,1 | 117,35 | 414,7 |   |
| Итого за день |  | **900** | **18,33** | **30,47** | **193,63** | **822,7** |   |
|  |
| Среднее значение за период: 10 дней |  |  | белки | жиры | углеводы | Энергетическая ценность |  |
|  | 1 день | ***900*** | ***29,85*** | ***40,72*** | ***183,25*** | ***950,7*** |  |
|  | 2 день | 900 | **37,27** | **43,94** | **134,96** | **1083,17** |  |
|  | 3 день | 900 | 59,85 | 68,98 | 311,94 | 2031,64 |  |
|  | 4 день | 900 | 17,38 | 18,07 | 112,51 | 622, 77 |  |
|  | 5 день | 900 | ***32,61*** | ***34,59*** | ***208,19*** | ***1106,9*** |  |
|  | 6 день | 900 | ***21,46*** | ***39,2*** | ***205,86*** | ***990,67*** |  |
|  | 7 день | 900 | **63,62** | **31,86** | **233,46** | **1318,6** |  |
|  | 8 день | 900 | 36,43 | 38,09 | 119,38 | 964,01 |  |
|  | 9день | 900 | **47,89** | **22** | **235,28** | **1280,22** |  |
|  | **10 день** | 900 | 18,33 | 30,47 | 193,63 | 822,7 |  |
|  | ***Итого за 10 дней:*** | 9000 |  |  |  |  |  |